

SHOTOKAN RYU

4e Dan Exameneisen

- 1. Kihon**
 - 2. Kata**
 - 3. Kumite**
 - 4. Jiyu Kumite**
-

Uitgangspunten bij de beoordeling:

- de kandidaat wordt met een positieve blik beoordeeld
- er wordt rekening gehouden met zenuwen, leeftijd, enz.
- de uitvoering moet een zichtbare trainingservaring weergeven

Aandachtspunten voor Dachi waza (standtechnieken):

- bij alle technieken in de verschillende standen dient er sprake te zijn van een relatie tussen arm c.q. voet, hara en achterste voet
- Zenkutsu dachi; knie voor de hiel geprojecteerd, achterste voet voorwaarts, buitenkant van de voet op de grond
- Kokutsu dachi; voorste knie gebogen, achterste knie achterwaarts
- Kiba dachi; voeten recht naar voren en knieën naar buiten

Algemeen:

De kandidaat dient het programma te kennen en weten welke technieken gevraagd worden. De onderdelen worden in groepen gevraagd, starten en draaien e.d. worden via commando's aangegeven.

1. Kihon

Wijze van uitvoering en aandachtspunten TSUKI / UCHI en UKE WAZA:

- alle combinaties dienen minimaal één keer te worden uitgevoerd
- heup en hara ondersteuning
- bekken gekanteld houden (knoop van de band omhoog)
- rechte rug en hoofd rechtop

A: Tsuki en Uchi Waza (stoot en slagtechnieken) + Uke Waza (blokkering en tegenaanval):

Jiyu Kamaete: (Shiho waza)

Oefeningen in vier richtingen uit voeren met verplaatsingen.

Verplaatsingen die voorkomen in de Shiho Waza zijn:

Yori-Ashi - Tsugi Ashi - Kai-Ashi

- a.) Schuin wegdraaien in ZKD met Jodan Shuto Barai / in ZKD Gyaku Jodan Shuto-Uchi / Mae-geri achterste been / Gyaku Tsuki.
- b.) Schuin wegdraaien in ZKD met Uchi-Uke / Kisame – Ura Shuto-uchi / hikite, Gedan Haito kamae , / Gyaku-Haito-Uchi / Mawashi-Geri (achterste been) / Gyaku Tsuki.
- c.) Schuin wegdraaien in ZKD met Soto-Uke / Zelfde hand, Ura Shuto- Uchi / Gyaku-Teisho Tsuki / (achterste been) Yoko Geri Kekomi / Gyaku tsuki.
- d.) Schuin wegdraaien in ZKD met Gedan barai / Zelfde arm, Uraken Uchi / Gyaku-tsuki / Ushiro-Geri / Ura Shuto-Uchi / Gyaku Tsuki.
- e.) Schuin wegdraaien in KKD met Shuto-Uke / Kisame Mae-geri / in ZKD Gyaku- Nukite/(achterste been) Mae-geri/Gyaku Tsuki
- f.) Schuin wegdraaien in KKD met Uchi Barai / zelfde arm, Haito-Uchi in ZKD Gyaku-Tsuki / Tsugi ashi, voorste been Ura Mawashi-Geri / Gyaku Tsuki.

2. Kata:

De volgende Kata's kunnen gevraagd worden:

- Hei-an Shodan
- Hei-an Nidan
- Hei-an Sandan
- Hei-an Yondan
- Hei-an Godan
- Tekki Shodan
- Tekki Nidan
- Tekki Sandan
- Bassai Dai
- Kanku Dai
- Enpi
- Jion
- Jitte
- Sochin

Verplichte Kata's:

- Hangetsu
- Gankaku
- Nijushiho

3. Kumite

Enbu (Een demonstratie gevecht))

Wijze van uitvoering en aandachtspunten

- ***minimaal één minuut lang***
- ***er dient sprake te zijn van diversiteit en logisch adequate technieken***
- ***het Shotokan Karate-do moet als stijl herkenbaar zijn***
- ***er moet sprake zijn van activiteit***
- ***elementen van tactische opbouw en strategie zij herkenbaar***
- ***er kunnen verschillende eindpunten zijn in de demonstratie***
- ***er mogen geen wapens in de Enbu gebruikt worden wel andere Budo technieken.***

4. Jiyu Kumite

Wijze van uitvoering en aandachtspunten

- ***Minimaal drie partijen van 2 (twee) minuten met mede kandidaten en of partner)***

De kandidaat wordt beoordeeld op:

- ***Gevechtsafstand***
- ***Gevechtsalertheid***
- ***Houding***
- ***Techniek***
- ***Beslissende Techniek***
- ***Verscheidenheid in techniek***
- ***Controle***
- ***Effectiviteit***
- ***Activiteit***